



## علاقات سليمة صحيفة معلومات

تعتبر العلاقات السليمة بين الزوجين الأساس الذي تقوم عليه الأسر والجاليات التي تنعم بالسلامة والمحبة. كما أن الأطفال الذين يكبرون في جو عائلي يتميز بعلاقة سليمة بين الزوجين تكون حظوظ نجاحهم في الحياة أفضل من غيرهم. وعامة ما يكون الأشخاص الذين هم في علاقة سليمة أسعد من غيرهم ويعيشون لمدة أطول.

### وفيما يلي عشرة خصائص تميز العلاقة السليمة بين الزوجين:

- ١- يحترم الزوجان أنفسهما ويقدران بعضهما البعض. فهما يفهمان أن كل واحد منهما قد يكون مختلفاً عن الآخر ورغم ذلك فهما يعاملان بعضهما البعض باحترام ولطف.
- ٢- الزوجان متساويان في علاقاتهما الزوجية. ويشتركان مع بعضهما البعض في اتخاذ القرارات. وإذا كان لديهما أطفال، فإنهما يتقاسمان مسؤولية تربية أطفالهما.
- ٣- عندما لا يتفق الزوجان مع بعضهما البعض، فإنهما يعرفان بأنه ليس من العيب أن يناقشا خلافتهما مع بعضهما البعض، فيعملان معاً على إيجاد حل لهذه الخلافات. فيبحثان عن كيفية إرضاء كل واحد منهما.
- ٤- يستمع كل زوج لآراء زوجة ويحترم وجهة نظره. فهما يعبران عن شعورهما وآرائهما ويتجنبان توجيه كلام قد يؤدي ويسبب إلى مشاعر الشخص الآخر.
- ٥- كل زوج مسؤول عن نفسه. فلا يتوقع أحد الزوجين أن يحل زوجه جميع مشاكله أو يسعده.
- ٦- لا يشعر أحد الزوجين باللوم والذنب عندما يخصص وقتاً خاصاً لنفسه عندما يحتاج إلى ذلك. فلا عيب في أن يقوم الزوجان بأنشطة منفردة دون رفقة الزوج الآخر.
- ٧- لا يشعر أي زوج بالخوف في العلاقة الزوجية. فالعلاقة السليمة تكون مبنية على أساس الحب والاحترام والعطف والسعادة.
- ٨- لا يحاول أحد الزوجين أن يتحكم في الزوج الآخر ويسيطر عليه. فهما يدعمان ويشجعان بعضهما البعض على النمو والتطور.
- ٩- حتى وإن كان الزوجان مشغولين، فهما يخصصان وقتاً لبعضهما البعض ولعلاقاتهما.
- ١٠- لدى الزوجين مجموعة من الأشخاص يعرفونهم ويساعدونهم كأزواج. فهم يقضون بعض الوقت مع الأزواج الآخرين الذين لديهم علاقات متينة وسليمة.

### حافظا على علاقاتكما لكي تبقى قوية وسليمة

إن الحفاظ على علاقة سليمة يستغرق وقتاً طويلاً وجهداً وعناية كبيرة – لكن العلاقة السليمة تستحق كل هذا الجهد. فالعلاقة السليمة بين الزوجين تجعل كل فرد من أفراد العائلة يشعر بالاحترام والسعادة والأمن. إن الاختلاف وعدم الاتفاق أمر طبيعي في كل علاقة زوجية كما أن الأشخاص في بعض الأحيان يحتاجون إلى مساعدة إضافية. تتوفر هيئة "خدمات ألبيرتا للأطفال والشباب" (Alberta Children and Youth Services) على خط هاتفي للمساعدة يقدم معلومات عن العديد من القضايا التي تخص العلاقة بين الأزواج وشركاء الحياة بما في ذلك كيفية الحفاظ على علاقتك لكي تبقى سليمة وقوية وحتى المواضيع المتعلقة بمعالجة حالات العنف داخل الأسرة. للاتصال بهذا الخط الهاتفي المتوفر على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، الرجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني ٣١٠-١٨١٨ واطلب من مأمور الهاتف أن يعطيك المساعدة أو المعلومات التي تحتاجها.

### احصل على المعلومات

للحصول على المساعدة داخل جماعتك أو للحصول على المزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني الخاص بالعنف داخل الأسرة (Family Violence Info Line) المتوفر على مدار ٢٤ ساعة في اليوم على رقم ٣١٠-١٨١٨ أو زوروا موقع الإنترنت [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca).

إن هيئة "خدمات ألبيرتا للأطفال والشباب" فخورة بزعامتها لـ "مبادرة ألبيرتا لمنع العنف داخل الأسرة والتهديد".